




# GRUPPENTRAININGSPLAN

**SV Budokai e.V.**

gültig ab 01.01.2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Blau	Rot	Blau	Rot	Blau	Rot	Blau	Rot	Blau	Rot
10:00-10:55 mobitrain® <i>Henrik</i>		10:00-10:55 Rücken Fit <i>Nancy</i>		09:30-10:15 REHA Orthopädie <i>Nancy</i>		10:00-10:55 Fit im Alltag <i>Doris</i>		09:30-10:15 REHA Orthopädie <i>Nancy</i>	
11:00-11:55 Zumba Gold <i>Sieglinde</i>		11:00-11:45 mobitrain® <i>Nancy</i>		10:20-11:15 REHA Wirbelsäule <i>Nancy</i>				10:20-11:15 REHA Wirbelsäule <i>Nancy</i>	
						16:15-17:00 REHA <i>Jacqueline</i>		16:00-16:45 (3-4J.) Tänz. Früherziehung <i>Karin</i>	
	17:00-17:55 Functional Training <i>Felix</i>	17:00-17:55 mobitrain® <i>Henrik</i>			17:00-17:55 (5-7J.) Kindertanz <i>Vicky</i>	17:00-17:55 REHA Wirbelsäule <i>Jacqueline</i>	17:30-18:25 Zumba Fitness <i>Axel/Theresa</i>	17:30-18:25 Piloxing <i>Theresa</i>	
18:00-18:55 Rückenschule <i>Nancy</i>		18:00-18:55 Zumba Fitness <i>Theresa</i>	18:00-18:55 Indoor Cycling <i>Henrik</i>	18:00-18:55 BBP <i>Theresa</i>		18:00-18:45 REHA <i>Nancy</i>		18:00-18:55 (ab 8J.) Kindertanz <i>Karin</i>	
19:00-19:45 REHA Rücken <i>Nancy</i>	19:15-20:30 Yoga <i>Ines</i>	19:00-20:30 Showdance Fortgeschritten <i>Karin</i>			19:00-19:55 Indoor Cycling <i>Henrik</i>	19:00-20:30 Showdance Fortgeschritten <i>Karin</i>			

**Öffnungszeiten:** MO-FR 09:00-21:00 / DI&DO 12:30-15:00 geschlossen / SA 15:00-19:00 SO 10:00-15:00 (Feiertags ganztägig geschlossen)

0345 - 780 98 94